FICHA DE TREINO - MASCULINO

AVANÇADO 7

SEGUIR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 1

PERNAS



	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA OU HALTER	4	15,15,15 4ª - 1x 10-10-10 (drop set)	1 min	
CADEIRA EXTENSORA + MESA FLEXORA	4	15,15,15 4ª - 1x 10-10-10 (drop set)	1 min	
AGACHAMENTO LIVRE	4	15,12,10,8	1 min	
AVANÇO NO SMITH	4	12,12,12,12	1 min	
LEG PRESS C/ PÉS ABDUZIDOS + 40 PASSADAS (APÓS O LEG)	4	20,15,12,12	1 min	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	5	15,15,15,15 5ª - 10-10-10 (drop set)	30 seg	
PANTURRILHA EM PÉ	5	15,15,15,15 5ª - 10-10-10 (drop set)	30 seg	

Cardio	
	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

* INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - MASCULINO
AVANÇADO 7
SEGUIR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

DIA 2
PEITO - OMBRO - BRAÇOS - ABDÔMEN

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
SUPINO INCLINADO	4	12,12,10 4ª - 8-8-8 (drop set)	1 min	
CRUCIFIXO INCLINADO	4	12,12,10,10	1 min	
SUPINO RETO C/ HALTER	5	12,12,10,10 5ª - 8-8-8 (drop set)	1 min	
PARALELAS + PULOVER	3	15,15,15	1 min	
DESENVOLVIMENTO C/ HALTER	4	12,12,10,10	1 min	
TRÍCEPS FRANCÊS UNILATERAL C/ HALTER	4	12,12,12,12 4ª - ATÉ A FALHA	1 min	
TRÍCEPS PULEY CORDA	4	12,12,12,12 4ª - 8-8-8 (drop set)	1 min	
TRÍCEPS PULEY C/ BARRA PRONADO	5	12,12,12,12 4ª - 8-8-8 (drop set)	1 min	
ABDOMINAL CRUNCH C/ PESO	3	30,30,30	1 min	
ELEVAÇÕES DE PERNAS (CANIVETE)	3	30,30,30	1 min	
PRANCHA	4	1 min	1 min	

Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

*INTERVALO ENTRE SÉRIES:
ENTRE 60 A 90 SEGUNDOS PARA SÉRIES MAIS LEVES - 12 a 30 repetições
DE 90 SEGUNDOS ATÉ 4 MINUTOS PARA SÉRIES MAIS PESADAS - 6 a 10 repetições

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - MASCULINO

AVANÇADO 7

SEGUIR 8 SEMANAS

60 DIAS PROJETO

DIA 3

PANTURRILHAS + CARDIO

PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

		SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
	PANTURRILHA NO LEG PRESS	5	15,15,15,15 5ª - 10-10-10 (drop set)	1 min	
	PANTURRILHA EM PÉ	5	15,15,15,15 5ª - 10-10-10 (drop set)	1 min	

	Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

FICHA DE TREINO - MASCULINO
AVANÇADO 7
SEGUIR 8 SEMANAS



DIA 4
COSTAS - ABDÔMEN

BARRA FIXA	4	12,12,12,12 4ª - ATÉ A FALHA	1 min	
REMADA CURVADA PRONADO	4	12,12,10,10	1 min	
PULLDOWN NA CORDA EM PÉ	4	12,12,12 4ª - 8-8-8 (drop set)	1 min	
REMADA UNILATERAL C/ HALTER	4	12,12,12 4ª - 8-8-8 (drop set)	1 min	
REMADA BAIXA SUPINADA C/ BARRA RETA	5	12,12,12,12 5ª - 8-8-8 (drop set)	1 min	
TERRA	4	12,10,8,6	1 min	
ABDOMINAL CRUNCH C/ PESO	3	30,30,30	30 SEG	
ELEVAÇÕES DE PERNAS (CANIVETE)	3	30,30,30	1 min	
PRANCHA	4	1 min	1 min	

PROGRESSÃO DE CARGA
A CADA SÉRIE

Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

FICHA DE TREINO - MASCULINO

AVANÇADO 7

SEGUIR 8 SEMANAS

DIA 5

60 DIAS PROJETO

PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

PERNAS + BÍCEPS

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
ELEVAÇÕES PÉLVICAS C/ BARRA OU HALTER	4	12,12,10 4ª - 8-8-8 (drop set)	1 min	
MESA FLEXORA	4	12,12,10 4ª - 8-8-8 (drop set)	1 min	
FLEXOR SENTADO	4	12,12,10,10	1 min	
AGACHAMENTO SUMÔ C/ HALTER	4	12,12,10,10	1 min	
ROSCA SCOTT	4	12,12,10 4ª - 8-8-8 (drop set)	1 min	
ROSCA ALTERNADA NO BCO 45	4	12,12,12,12	1 min	
ROSCA CONCENTRADA C/ HALTER	4	12,12,12 4ª - ATÉ A FALHA	1 min	
PANTURRILHA NO LEG PRESS	5	15,15,15,15 5ª - 10-10-10 (drop set)	1 min	
PANTURRILHA EM PÉ	5	15,15,15,15 5ª - 10-10-10 (drop set)	1 min	



Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

FICHA DE TREINO - MASCULINO

AVANÇADO 7

SEGUIR 8 SEMANAS

DIA 6

PARA ASSISTIR O VÍDEO CLIQUE NO PLAY QUE ESTÁ EM FRENTE AO EXERCÍCIO

60 DIAS PROJETO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453

PEITO - OMBROS -TRÍCEPS

	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	OBSERVAÇÃO
SUPINO INCLINADO	4	12,12,10,10	1 min	
DESENVOLVIMENTO C/ HALTER	5	12,12,10 10,8	1 min	
ELEVAÇÕES LATERAIS C/ HALTER	5	12,12,12,12 5ª - 8-8-8 (drop set)	1 min	
ELEVAÇÕES FRONTAIS C/ HALTER	5	12,12,12,12 5ª - 8-8-8 (drop set)	1 min	
CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO	5	12,12,12,12 5ª - 8-8-8 (drop set)	1 min	
ENCOLHIMENTO C/ HALTER	4	12,12,12 4ª - ATÉ A FALHA	1 min	
TRÍCEPS MERGULHO	4	12,12,12,12	1 min	
TRÍCEPS FRANCÊS (BILATERAL)	4	12,12,12,12	1 min	
ABDOMINAL CRUNCH C/ PESO	3	30,30,30	1 min	
ELEVAÇÕES DE PERNAS (CANIVETE)	3	30,30,30	1 min	
PRANCHA	4	1 min	1 min	



Cardio	45 a 70 min p/ emagrecimento (120 a 140 bpms - acima de 21% bf) 45 a 60 min p/ definição (140 até 160 bpms 15% até 20% bf) 30 min p/ ganho de massa (5% até 14% bf)

FICHA DE TREINO - MASCULINO

AVANÇADO 7

SEGUIR 8 SEMANAS

60 DIAS PROJETO

DIA 7 (DOMINGO)

DESCANSO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN
CREF - SP: 050453